

WAT JE WILT WETEN OVER EIWITTEN

HOEVEEL EN WAAROM · SOJA ·
VLEESVERVANGERS · INCLUSIEF 5
RECEPTEN



WAT JE WILT WETEN OVER EIWITTEN

Of je nu sport, werkt aan je gezondheid of gewoon voedzaam wilt eten: eiwitten spelen een essentiële rol in jouw dagelijkse voeding. Ze dragen bij aan spieropbouw, herstel, verzadiging én een vitaal lichaam.

In dit document neem ik je mee in de wereld van eiwitten, met extra aandacht voor plantaardige bronnen. Je leert:

- hoeveel eiwit je nodig hebt,
- wat het verschil is tussen dierlijke en plantaardige eiwitten,
- hoe je slim kunt variëren binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon,
- welke producten volwaardige eiwitbronnen zijn,
- waar je op kunt letten bij het kiezen van vleesvervangers,
- en je krijgt 5 inspirerende recepten boordevol eiwitten (25–35 gram per portie), ideaal voor de lunch of het avondeten.

Veel lees en kookplezier!

Liefs,
Esmée Borgts
Diëtist



EIWITTEN

Eiwitten (proteïnen) zijn voedingsstoffen die opgebouwd zijn uit aminozuren. Deze aminozuren zijn de bouwstenen van je lichaam. Je hebt ze onder andere nodig voor de opbouw en het onderhoud van je spieren, organen, huid, haren en enzymen. Je lichaam kan sommige aminozuren zelf aanmaken, maar anderen – de zogenaamde essentiële aminozuren – moet je via voeding binnenkrijgen.

Waarom zijn eiwitten belangrijk?

Eiwitten vervullen meerdere belangrijke functies in het lichaam:

- Ze dragen bij aan het behoud en de opbouw van spiermassa.
- Ze zijn betrokken bij het herstel van weefsels na ziekte of lichamelijke inspanning.
- Ze zorgen voor een verzadigd gevoel, wat kan helpen bij het behouden van een gezond eetpatroon.
- Ze spelen een rol in de aanmaak van enzymen en hormonen.

Voor mensen die sporten, herstellen van ziekte of ouder worden, is voldoende eiwitinname extra belangrijk.



HOEVEEL EIWIT HEB IK NODIG?

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eiwit voor een gezonde volwassene is:

☞ 0,83 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag.

Voorbeeld:

- Weeg je 70 kilo, dan heb je ongeveer 58 gram eiwit per dag nodig.
- Voor iemand van 60 kilo is dat ongeveer 50 gram eiwit per dag.

Meer nodig bij sport of training?

Als je regelmatig sport, aan krachttraining doet of bezig bent met spieropbouw of herstel, dan ligt je eiwitbehoefte hoger. Afhankelijk van je doel en trainingsintensiteit varieert dit meestal tussen de:

☞ 1,2 en 2,0 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag

Voorbeeld:

- Iemand van 70 kilo die aan krachttraining doet, kan tussen de 84 en 140 gram eiwit per dag nodig hebben.

Ouderen: meer eiwit voor behoud van spieren en kracht

Voor ouderen (vanaf ongeveer 65 jaar) ligt de eiwitbehoefte hoger dan voor jongvolwassenen. Dit komt doordat het lichaam naarmate we ouder worden minder efficiënt wordt in het verwerken van eiwitten, terwijl de afbraak van spiermassa juist toeneemt. Voldoende eiwitinname helpt spierkracht, mobiliteit en zelfstandigheid te behouden. Volgens de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum wordt voor ouderen aangeraden:

☞ 1,0 – 1,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag

En bij ziekte of herstel zelfs: tot 1,5 gram per kilogram lichaamsgewicht

Voorbeeld:

- Een oudere van 70 kilo heeft dagelijks tussen de 70 en 84 gram eiwit nodig.
- Bij ziekte of herstel kan dit oplopen tot ruim 100 gram per dag.

De meeste mensen krijgen genoeg eiwit binnen

Uit gegevens van het Voedingscentrum blijkt dat de meeste mensen in Nederland – ook vegetariërs – gemiddeld meer dan genoeg eiwitten binnenkrijgen. Zelfs zonder dierlijke producten is het goed mogelijk om voldoende eiwitten te halen uit een gevarieerd plantaardig eetpatroon. Denk aan peulvruchten, volkoren granen, tofu, tempeh, noten en zaden.

SOORTEN EIWITTEN

We onderscheiden 2 soorten eiwitten:

1. Dierlijke eiwitten

Dierlijke eiwitten komen voor in producten zoals vlees, vis, eieren en zuivel. Ze worden vaak als 'volwaardig' beschouwd, omdat ze alle negen essentiële aminozuren bevatten in de juiste verhoudingen. Dat maakt ze efficiënt voor spieropbouw en herstel. Toch zijn er ook een aantal aandachtspunten bij dierlijke eiwitten:

- Bevatten geen vezels, wat belangrijk is voor een gezonde spijsvertering.
- Kunnen relatief veel verzadigd vet bevatten, vooral rood en bewerkt vlees.
- Hebben een hogere ecologische voetafdruk dan plantaardige eiwitten.

2. Plantaardige eiwitten

Plantaardige eiwitten vind je in peulvruchten (zoals linzen, bonen en kikkererwten), tofu, tempeh, noten, zaden, volkoren granen en sommige groenten. Deze eiwitbronnen bevatten vaak ook vezels, vitamines, mineralen en antioxidanten, wat bijdraagt aan een gezond voedingspatroon. Niet alle plantaardige eiwitten zijn echter volwaardig; sommige missen één of meer essentiële aminozuren. Gelukkig is dit goed op te vangen met voldoende variatie.

Aandachtspunten bij plantaardige eiwitten:

- Combineer verschillende bronnen (zoals peulvruchten met granen) om alle essentiële aminozuren binnen te krijgen. Dit hoeft niet binnen 1 maaltijd, maar kan verspreid over de dag.
- Kies regelmatig voor volwaardige plantaardige eiwitbronnen, zoals:
 - Soja(producten) – tofu, tempeh, sojadrink
 - Quinoa
 - Boekweit
 - Amarant
 - Hennepzaad
 - Chiazaad
- Let extra op je eiwitinname bij verhoogde behoefte, zoals bij sport, herstel of in de groei.

In dit document ligt de nadruk op plantaardige eiwitbronnen. Je leest verderop meer over welke producten goede keuzes zijn, hoe je ze slim combineert en hoe je binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon voldoende eiwitten binnenkrijgt.

EIWITBRONNEN

Op deze pagina vind je een overzicht van volwaardige plantaardige eiwitbronnen voor je hoofdmaaltijd én slimme toppings die niet alleen eiwitten leveren, maar ook waardevolle vitamines en mineralen toevoegen.

Plantaardige eiwitbronnen voor lunch en diner

Er zijn veel plantaardige producten die van nature rijk zijn aan eiwitten en perfect passen in een warme maaltijd of maaltijdsalade. Denk aan:

- **Tofu en tempeh** – veelzijdig, goed te marinieren en lekker in bowls, wraps of curry's
- **Peulvruchten** zoals linzen, kikkererwten, zwarte bonen en kidneybonen
- **Sojaproducten**, zoals edamame en sojayoghurt
- **Volkoren granen** zoals boekweit, quinoa, bulgur en volkoren pasta
- **Seitan** – een tarwe-eiwit met een stevige bite (niet glutenvrij)

Toppings

Een slimme manier om je maaltijd net wat rijker te maken, is door gebruik te maken van eiwitrijke toppings. Ze zorgen niet alleen voor extra verzadiging, smaak en textuur, maar leveren ook belangrijke vitamines en mineralen zoals ijzer, magnesium, calcium, zink en B-vitamines. Denk aan:

- **Noten** zoals amandelen, walnoten of cashews – rijk aan gezonde vetten, eiwitten en vitamine E
- **Zaden** zoals pompoenpitten, hennepzaad, chia- of lijnzaad – boordevol omega-3, ijzer en magnesium
- **Edelgistvlokken** – geven een hartige, 'kaasachtige' smaak en bevatten B-vitamines, waaronder B12 (toegevoegd)
- **Tahin of pindakaas** – een bron van calcium, ijzer en gezonde vetten
- Plantaardige yoghurts of spreads (bijv. op basis van soja) – vaak verrijkt met calcium **en vitamine B12**



HOE ZIT HET NU ÉCHT MET SOJA?

Soja is een veelbesproken product. Hoewel het al jarenlang wordt gebruikt in diverse plantaardige voedingsmiddelen, blijft het onderwerp van discussie. Regelmatig hoor je dat soja hormonen zou verstoren, een negatieve invloed zou hebben op de vruchtbaarheid of de schildklier zou belasten. Toch blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat deze zorgen vaak onterecht zijn.

Sojaproducten – zoals tofu, tempeh, sojadrink en edamame – zijn rijk aan hoogwaardige eiwitten, bevatten vezels, ijzer, gezonde vetten en zijn vaak verrijkt met calcium en vitamine B12. Daarmee zijn ze een waardevolle aanvulling op een plantaardig eetpatroon. Soja is bovendien één van de weinige plantaardige eiwitbronnen die alle essentiële aminozuren bevat, wat het een volwaardige vleesvervanger maakt.

De ongerustheid over soja komt meestal voort uit het feit dat soja fyto-oestrogenen bevat. Dit zijn plantaardige stoffen die lijken op het vrouwelijke hormoon oestrogeen. De werking hiervan in het lichaam is echter vele malen zwakker dan die van menselijke oestrogenen. Uit onderzoek blijkt dat matige sojaconsumptie bij gezonde mensen geen nadelige effecten heeft op de hormoonhuishouding. Sterker nog: soja kan bij sommige mensen juist gunstige effecten hebben op bijvoorbeeld het cholesterolgehalte of overgangsklachten.

Ook bij specifieke doelgroepen, zoals mensen met een verhoogd risico op borstkanker of vrouwen in de overgang, is matige consumptie van sojaproducten volgens wetenschappelijke literatuur veilig. Het project Plants for Joints, dat vanuit het Amsterdam UMC wordt uitgevoerd, zet soja zelfs actief in als onderdeel van een ontstekingsremmend voedingspatroon bij mensen met reumatische aandoeningen. Soja wordt hier gezien als een voedzame en volwaardige eiwitbron, zonder negatieve bijwerkingen.

Voor de meeste mensen geldt dan ook dat soja veilig en gezond is om dagelijks te eten, mits het gaat om producten met een beperkte mate van bewerking. Kies bij voorkeur voor tofu, tempeh, ongezoete sojadrink of edamame, en wees iets kritischer bij sterk bewerkte vleesvervangers met veel zout of verzadigd vet.

Kortom: soja verdient zeker een belangrijke plek binnen een plantaardig eetpatroon. Het is voedzaam, veelzijdig, veilig én goed onderbouwd door de wetenschap. Laat je dus niet afschrikken door mythes, maar maak bewuste keuzes op basis van betrouwbare informatie.

VLEESVERVANGERS...

Vleesvervangers zijn producten die bedoeld zijn om vlees te vervangen in een maaltijd. Ze leveren, net als vlees, eiwitten en bevatten soms ook andere voedingsstoffen zoals ijzer, vitamine B1 en B12. Voorbeelden zijn peulvruchten, tofu, tempé, eieren, noten en kant-en-klare vegetarische producten zoals burgers en balletjes

Waar let je op bij het kiezen van een gezonde vleesvervanger?

Volgens het Voedingscentrum is een goede vleesvervanger: [Voedingscentrum](#)

- Rijk aan eiwit (meer dan 20% van de energie).
- Bevat ijzer (meer dan 0,8 mg per 100 gram).
- Bevat vitamine B1 (meer dan 0,06 mg per 100 gram) en/of vitamine B12 (meer dan 0,24 µg per 100 gram).
- Bevat niet te veel verzadigd vet, zout en suiker

Let bij kant-en-klare vleesvervangers op het etiket om te zien of deze voedingsstoffen aanwezig zijn. Sommige producten zijn verrijkt met vitamine B12 en ijzer, wat vooral belangrijk is voor vegetariërs en veganisten.

Goede keuzes binnen vleesvervangers

Niet alle vleesvervangers zijn gelijk. Hieronder een overzicht van producten met een goede voedingswaarde:

- Tofu en tempé: Gemaakt van sojabonen, rijk aan eiwitten, ijzer en vitamine B1.
- Peulvruchten: Zoals linzen, kikkererwten en bonen; bevatten eiwitten, ijzer en vitamine B1, maar geen vitamine B12.
- Eieren: Bevatten eiwitten, ijzer, vitamine B1 en B12.
- Noten en pinda's: Rijk aan eiwitten en gezonde vetten; bevatten ijzer en vitamine B1, maar geen vitamine B12.
- Kant-en-klare vleesvervangers op basis van soja of peulvruchten: Let op de voedingswaarde en verrijking met vitamines en mineralen



AANDACHTSPUNTEN

Aandachtspunten bij kant-en-klare vleesvervangers

Kant-en-klare vleesvervangers kunnen sterk bewerkt zijn en variëren in voedingswaarde. Let op de volgende punten:

- Eiwitgehalte: Sommige producten bevatten onvoldoende eiwitten.
- Zoutgehalte: Kan hoog zijn; vergelijk producten en kies degene met het minste zout.
- Verzadigd vet: Let op het gehalte aan verzadigd vet, vooral bij producten met kaas of kokosvet.
- Toegevoegde suikers: Sommige vleesvervangers bevatten toegevoegde suikers; kies bij voorkeur producten zonder toegevoegde suikers

Duurzaamheid en vleesvervangers

Het vervangen van vlees door plantaardige alternatieven draagt bij aan een duurzamer voedingspatroon. Plantaardige eiwitbronnen hebben over het algemeen een lagere milieu-impact dan dierlijke producten. De Gezondheidsraad adviseert daarom een verschuiving naar een voedingspatroon met meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten



OVERZICHT

Protein

Product	Eiwitten (g/100g)	Verzadigd vet (g/100g)	Vezels (g/100g)	Zout (g/100g)
Tofu	13-15	1.2	0.6	0.9
Tempeh	19	2.4	6.8	0
Noten en zaden	17-25	6.5	6.8	0
Peulvruchten	5-9	0.8	4.6	0.03
Edamame	11-12	0.9	6.2	0.03
Peas Maker stukjes	53 g	0,9	15	1,2
Vegan rulgehakt	20	0.1	5.8	1.05
Vegan kipstukjes	20	0.4	7.2	1.1
Tera Plantaardige burger	11	0.5	6.4	1.1
Volkoren granen	7-14	0	10-12	0.03
Quinoa	4,7	0,3	2,3	0



5X

EIWITRIJK

25–35 GRAM EIWIT PER RECEPT

LUNCH/DINNER

Linzensalade met quinoa en hummus

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 200 g gekookte groene linzen (of 1 blik, afgespoeld)
- 150 g gekookte quinoa (± 60 g ongekookt)
- 4 el hummus
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 hand cherrytomaten, gehalveerd
- 2 flinke handen spinazie of rucola
- 2el pompoenpitten
- 1 el olijfolie
- Sap van ½ citroen
- Peper, zout en eventueel komijn naar smaak



Bereidingswijze

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen.
2. Meng in een grote kom de linzen, quinoa, paprika, tomaten en spinazie.
3. Roer de hummus los met de citroensap, olijfolie en kruiden tot een dressing.
4. Schep de dressing door de salade.
5. Garneer met pompoenpitten. Serveer lauwwarm of koud.

PER PORTIE:
694 KCAL
26 GRAM EIWIT

Snelle poké bowl

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 150 g zilvervliesrijst (ongekookt)
- 200 g gerookte tofu
- 150 g edamame (diepvries, gepeld)
- 1 wortel, in julienne
- ½ komkommer, in halve plakjes

Voor de dressing:

- 2 el sojasaus
- 1 el rijstazijn
- 1 tl sesamolie
- 1 tl ahornsiroop (optioneel)
- 1 tl sesamzaad
- Sap van ½ limoen
- Chilivlokken naar smaak
- 2 el kant-en-klare of zelfgemaakte wakame-zeewiersalade



Bereidingswijze

1. Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat iets afkoelen.
2. Pers de tofu eventueel eerst even uit, snijd in blokjes en bak in een pan met een beetje olie goudbruin. Voeg op het einde 1 el sojasaus en een beetje sesamolie toe voor smaak.
3. Kook de edamame 2-3 minuten in water, giet af.
4. Snijd de groenten: wortel in dunne reepjes en de komkommer in plakjes.
5. Maak een snelle dressing: meng 1 el sojasaus, rijstazijn, ahornsiroop, limoensap en een snufje chilivlokken.
6. Stel de bowl samen: verdeel de rijst over twee kommen, voeg de tofu, edamame, wortel, komkommer, en wakame toe.
7. Besprenkel met de dressing en garneer met sesamzaad.

PER PORTIE:
721 KCAL
27,3 GRAM EIWIT

Kruidige couscoussalade

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 150 g volkoren couscous
- 200 ml groentebouillon
- 200 g stevige tofu, in blokjes
- 150 g cherrytomaten, gehalveerd
- 100 g gemengde bonen (bijv. witte bonen & kidneybonen)
- 1 el olijfolie
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl paprikapoeder
- ¼ tl chilivlokken (optioneel)
- Sap van ½ citroen
- Verse peterselie, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak
- 45 g avocado optioneel



Bereidingswijze

1. Doe de couscous in een kom en giet er de hete groentebouillon over. Dek af en laat 5 minuten wellen. Maak daarna los met een vork.
2. Verhit de olijfolie in een pan en bak de tofublokjes goudbruin. Voeg het komijnpoeder, paprikapoeder en eventueel chilivlokken toe. Bak nog 2 minuten en zet apart.
3. Meng in een grote kom de couscous met de cherrytomaten, bonen en gebakken tofu.
4. Voeg het citroensap, zout en peper toe en meng goed.
5. Garneer met verse peterselie.
6. Tip: Voeg wat geroosterde amandelen of een drizzle tahin toe voor extra smaak en bite!

PER PORTIE:
646 KCAL KCAL
34,1 GRAM EIWIT

Sushi Sandwich

1 PERSOON

Ingrediënten

- 2 norivellen (vierkant, ±20 x 20 cm)
- 75 g sushirijst ongekookt
- 100 g stevige tofu (gebakken of gemarineerd)
- 45 gram avocado, in plakjes of geprakt
- 0,5 komkommer (±50 g), in dunne reepjes
- 1 wortel (±40 g), in dunne reepjes
- 1 tl furikake of sushi-kruident (optioneel)
- 1 -2 el sojasaus (om de tofu te marineren of erbij te serveren)
- 1 tl olijfolie



Bereidingswijze

1. Kook de sushirijst volgens de verpakking en laat iets afkoelen.
2. Bak of marineer de tofu (bijv. met een beetje sojasaus en sesamolie), snijd in plakken.
3. Leg een norivel op een vel plasticfolie (schuin, als een ruit).
4. Verdeel de helft van de rijst in het midden in een vierkant.
5. Leg daarbovenop de tofu, avocado, komkommer en wortel. Strooi er eventueel kruiden overheen.
6. Dek af met de rest van de rijst.
7. Vouw de punten van het norivel naar binnen tot je een pakketje hebt. Druk goed aan.
8. Wikkel strak in plasticfolie en laat 10 min rusten. Snijd daarna diagonaal doormidden met een scherp mes.

PER PORTIE:
642,5 KCAL KCAL
33,1 GRAM EIWIT

Pastasalade met geroosterde groenten en linzen

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 150 g boekweitpasta
- 1 kleine courgette, in halve plakjes
- 1 rode paprika, in blokjes
- 150 g cherrytomaten, gehalveerd
- 200 g linzen (gekookt of uit blik, afgespoeld)
- 1 el olijfolie
- 1 tl gedroogde oregano of Italiaanse kruiden
- 1 el balsamicoazijn
- 1 el citroensap
- 1 tl mosterd
- 1 el edelgistvlokken (optioneel, voor hartige smaak)
- 1 el pompoenpitten
- Handje rucola of veldsla
- Zout en peper naar smaak



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Rooster de groenten: meng courgette, paprika en tomaten met olijfolie, kruiden, peper en zout. Rooster ±20 minuten op een bakplaat met bakpapier.
3. Kook de boekweitpasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel kort koud.
4. Maak de dressing: meng balsamicoazijn, citroensap, mosterd en eventueel edelgistvlokken. Breng op smaak met zout en peper.
5. Meng alles: pasta, linzen, geroosterde groenten en rucola in een grote schaal. Voeg de dressing toe en meng goed.
6. Rooster de pompoenpitten kort in de pan en garneer.
7. Serveer lauwwarm of koud. Heerlijk als mealprep of picknickgerecht!

PER PORTIE:
645 KCAL KCAL
27,8 GRAM EIWIT

MEER ENERGIE, ZELVERTROUWEN EN BLIJVEND RESULTAAT?

IK KAN JE HELPEN!

WAT LEVERT HET JE OP?

Gezondheid

We bouwen samen stap voor stap aan een leefstijl die jouw gezondheid versterkt — zonder strenge regels, diëten of tijdelijke oplossingen. Niet vanuit moeten, maar vanuit doen wat werkt voor jou.

Inzicht en kennis

Je leert begrijpen waarom je bepaalde keuzes maakt, wat voeding doet in je lichaam én hoe je betere afwegingen maakt. Geen standaardadviezen, maar begeleiding die past bij jouw leven, vragen en doelen.

Rust

Een ongezond voedingspatroon gaat vaak samen met stress, beperkende gedachten, schuldgevoel of alles-of-nietsdenken. We werken eraan om deze patronen te herkennen én los te laten — zodat je meer rust en ruimte ervaart in je dagelijks leven.

Zelfvertrouwen

Je krijgt meer vertrouwen in de signalen van je lichaam, zodat je met meer zekerheid en vanuit jezelf je leefstijl kunt vormgeven. Niet perfect, maar wel op jouw manier — volhoudbaar, flexibel en passend bij wie jij bent.

MAAK JE AFSPRAAK HIER!

LITERATUUR

Gebruikte literatuur over Sojaproducten

- Voedingscentrum. (z.d.). Sojaproducten. Geraadpleegd op 15 mei 2025, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-voeding/gezonde-producten/peulvruchten/sojaproducten.aspx>
- Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD). (2022). Feiten en fabels over soja: Antwoorden op veelgestelde vragen door diëtisten [Interne richtlijn, beschikbaar voor leden].
- Plants for Joints. (z.d.). Onderbouwd voedingsadvies bij reuma: plantaardig eten met soja. Amsterdam UMC. Geraadpleegd op 15 mei 2025, van <https://www.plantsforjoints.nl>
- World Cancer Research Fund (WCRF). (2018). Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report. Geraadpleegd van <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/>
- World Health Organization (WHO). (2007). Protein and amino acid requirements in human nutrition (WHO Technical Report Series 935). Geraadpleegd van <https://www.who.int/publications/i/item/9241209356>

